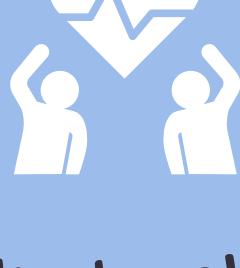


HOW TO PREPARE FOR COVID-19



Make healthy choices

Sleeping well, eating right, and getting regular exercise are all good ways to protect against disease. If you help your body become strong now it will help you fight off COVID-19, the flu, and other viruses that may be in your community.



Protect against ALL viruses

Follow public health guidance to prevent the spread of COVID-19 and keep it out of your household. Keep 6 feet between yourself and anyone outside your household, wash your hands regularly, disinfect commonly touched surfaces, cover your cough/sneeze, wear a mask when you go in to public areas, and stay home if you are sick.



Prepare for illness

Find a room in your home you can isolate anyone who becomes sick. Store easy-to-make foods that are nutritious and still accessible if you are the one who becomes sick. If you are high risk, call your healthcare provider now to establish a care plan.



Protect the most vulnerable

Offer to run errands for your friends, family, and neighbors who are most vulnerable. Take extra care when visiting anyone in a high-risk category.

If you are high-risk, stay home as much as possible and continue to socialize with video chats, social media, letter writing, and phone calls.



Stay informed

COVID-19 is a new virus which means public health officials are learning new ways to protect against it every day. Stay up-to-date about local COVID-19 activity and guidelines from South Central Public Health District, Idaho Health and Welfare, and the Centers for Disease Control and Prevention

Website: phd5.idaho.gov/coronavirus

Hotline: (208) 737-1138



South Central Public Health District

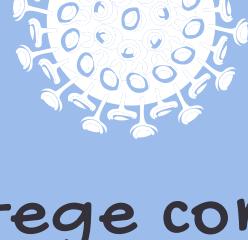
Prevent. Promote. Protect. phd5.idaho.gov

CÓMO PREPARARSE PARA COVID-19



Toma decisiones saludables

Dormir bien, comer bien y hacer ejercicio regularmente son buenas maneras de protegerse contra las enfermedades. Si ayuda a que su cuerpo se fortalezca ahora, lo ayudará a combatir COVID-19, la gripe y otros virus que pueden estar en su comunidad.



Protege contra TODOS los virus

Siga las pautas de salud pública para evitar la propagación de COVID-19 y mantenerlo fuera de su hogar.

Manténgase a 6 pies entre usted y cualquier persona fuera de su hogar, lávese las manos regularmente, desinfecte las superficies comúnmente tocadas, cubra su tos / estornudo, use una máscara cuando vaya a áreas públicas y quédese en casa si está enfermo.



Prepárate para la enfermedad

Encuentre una habitación en su hogar para aislar a cualquiera que se enferme. Almacene alimentos fáciles de preparar que sean nutritivos y aún accesibles si usted se enferma. Si tiene un alto riesgo, llame a su proveedor de atención médica ahora para establecer un plan de atención.



Protege a los más vulnerables

Ofrezca hacer mandados para sus amigos, familiares y vecinos más vulnerables. Tenga mucho cuidado cuando visite a alguien en una categoría de alto riesgo. Si tiene un alto riesgo, quédese en casa tanto como sea posible y continúe socializando con chats de video, redes sociales, redacción de cartas y llamadas telefónicas.



Mantente informado

COVID-19 es un nuevo virus, lo que significa que los funcionarios de salud pública están aprendiendo nuevas formas de protegerse contra él todos los días. Manténgase actualizado sobre la actividad local COVID-19 y las pautas del Distrito de Salud Pública del Sur Central, Salud y Bienestar de Idaho, y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Sitio web: phd5.idaho.gov/coronavirus

Línea directa: (208) 737-1138